DISSERTATION

N° 12.

MÉDICALE

SUR L'EXERCICE DE LA DANSE;

Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris, le 22 janvier 1824, pour obtenir le grade de Docteur en médecine;

PAR P. E. REMY, de Rimogue,

Département des Ardennes.

A PARIS,

DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT LE JEUNE,

Imprimeur de la Faculté de Médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n.° 13

1824.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

MESSIEURS

LANDRÉ-BEAUVAIS, DOYEN.
ALIBERT.
BÉCLARD, *Examinateur.*
BERTIN, *Examinateur.*
BOUGON.
BOYER.
CAYOL.
CLARION.
DENEUX.
DÉSORMEAUX.
DUMÉRIL, *Président.*
DUPUYTREN.

MESSIEURS

FIZEAU.
FOUQUIER.
GUILBERT.
LAENNEC.
MARJOLIN, *Suppléant.*
ORFILA.
PELLETAN FILS.
RÉCAMIER.
RICHERAND.
ROUX, *Examinateur.*
ROYER-COLLARD.

Professeurs honoraires.

CHAUSSIER.
DE JUSSIEU.
DES GENETTES
DEYEUX.
DUBOIS.
LALLEMENT.
LEROUX.
MOREAU.
PELLETAN.
PINEL.
VAUQUELIN.

Agrégés en exercice.

ADELON.
ALARD.
ARVERS.
BRESCHET, *Examinateur.*
CAPURON.
CHOMEL.
CLOQUET AÎNÉ.
COUTANCEAU.
DELENS.
GAULTIER DE CLAUBRY.
GUERSENT.
JADIOUX.
KERGARADEC.
MAISONNABE.
MOREAU.
MURAT.
PARENT DU CHATELET.
PAVET DE COURTEILLE.
RATHEAU.
RICHARD.
RULLIER, *Suppléant.*
SÉGALAS.
SERRES.
THÉVENOT, *Examinateur.*

Par délibération du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MON ONCLE,

MONSIEUR PIERRET,

DOCTEUR EN MÉDECINE.

Comme un faible témoignage de ma vive reconnaissance.

P. E. REMY.

DISSERTATION

SUR

SUR L'EXERCICE DE LA DANSE.

La danse, cet amusement frivole, dont les mouvemens se font à pas mesurés et au son des instrumens ou de la voix, est un exercice très-ancien, ou plutôt une des premières expressions qu'employèrent les hommes pour témoigner leur satisfaction. L'histoire des peuples anciens nous apprend que la danse servait à exprimer la joie dans tous les divertissemens publics, et que cet exercice était la base des cérémonies religieuses ; ce que l'on remarque encore actuellement chez les peuples les moins civilisés de la terre. Plusieurs législateurs de l'antiquité s'occupèrent de la danse, et la regardèrent comme un moyen propre à favoriser le développement musculaire, à donner de l'agilité et de l'élégance au corps, et à exciter les mouvemens organiques ; alors ils la firent entrer dans l'éducation physique, et cette partie de l'éducation s'est toujours conservée chez nous.

L'habitude de la danse, comme expression du plaisir dans les divertissemens, s'est toujours conservée aussi par nous. Cet exercice est général, surtout en France, où il est cultivé avec le plus de succès, puisque nos maîtres de danse sont répandus dans toute l'Europe. Cependant il nous semble que, chez les nations circonvoisines, les genres de danses sont plus variés, c'est-à-dire que ces

exercices offrent plus de variété, ou des mouvemens plus dissemblables dans leur exécution; mais nous avons dans nos danses plus de décence et d'élégance ; ce qui probablement tient à nos manières plus polies. Notre caractère léger fait de cet exercice le mobile de tous les divertissemens et l'expression de tous nos momens de joie.

Sans doute la danse, uniquement envisagée sous le rapport des gambades et des gesticulations, cst un amusement bien niais et bien frivole; mais, considérée comme exercice[1], la danse est très-convenable, au moral comme au physique, quand d'ailleurs les circonstances sont favorables à l'effet de cet exercice. Nous ferons voir son utilité dans l'éducation physique. Mais notre principal objet est de démontrer les effets nuisibles et avantageux de la danse sous le rapport de la santé. On sait avec quelle passion les jeunes gens, et surtout les filles, s'adonnent à cet exercice récréatif; et il est même assez connu qu'elles le supportent si facilement, qu'elles oublient trop souvent les fatigues et même les dangers attachés à son excès.

Les ministres de la religion catholique ont toujours regardé la danse comme un divertissement dangereux pour la jeunesse. Nous ne sommes pas plus qu'eux partisan des danses théâtrales, de celles qui se prolongent la majeure partie de la nuit dans des lieux renfermés; mais quant à la danse ordinaire, celle des campagnes, qui a lieu le plus souvent en plein air, et qui se termine avec le jour, nous n'y voyons pas les mêmes dangers. Il en est même de très-innocentes.

Le philosophe de Genève exclut la danse de l'éducation physique ; il conseille à la jeunesse de sauter de monticules en monticules, de grimper sur les rochers. Cet exercice peut, comme la danse, donner à l'homme de la force et de l'agilité, mais il ne corrigera pas les directions vicieuses du corps, et ne donnera jamais cette attitude élégante qu'on remarque chez nos danseurs. On se gardera bien toutefois de pousser les jeunes gens assez loin dans cet exercice pour en faire des danseurs de profession. S'ils venaient à exceller dans cet

art, ce ne serait, suivant la remarque de M. *Hallé*, qu'au détriment des facultés intellectuelles.

Histoire physiologique de la danse.

Les anciens avaient autant de genres de danse qu'ils avaient d'espèces de plaisir à exprimer ; c'est-à-dire que ce genre de locomotion se pratiquait d'une manière différente dans leurs cérémonies religieuses, civiles, politiques et militaires : la danse sacrée était la plus ancienne. Un seul peuple, les Grecs, au rapport de Mursius, en possédait cent quatre-vingt dix-neuf espèces différentes.

Les modernes, non moins partisans de la danse, en ont aussi beaucoup; mais chaque espèce ne paraît pas être destinée à démontrer tel ou tel plaisir. Dans les réjouissances, on danse indistinctement l'une ou l'autre. Il est probable que chaque nation a inventé ou adopté les genres de danse qui conviennent le mieux à son caractère : ainsi *le menuet, le bolero, la sauteuse, la walse,* etc., sont les danses des Français, des Espagnols, des Anglais, des Allemands, etc.

Mouvemens généraux des danses. Ces mouvemens se composent de la marche, du saut et de la course. Chacun de ces genres de locomotion est exécuté seul ou réuni l'un à l'autre, suivant certaines règles, qui varient selon les diverses espèces de danses. Ils se composent des gestes de gaîté, animés par le son des instrumens, dont les airs, agréables d'ordinaire, règlent la mesure et assurent l'harmonie. Tout le corps s'agite, et la physionomie elle-même y prend une part plus ou moins active, suivant qu'on se livre plus ou moins franchement à l'impulsion du plaisir que suppose cet exercice.

Les pas qui sont les mouvemens du corps convenus pour exécuter les mouvemens de la danse s'exécutent en marchant, sautant, courant, le plus souvent alternativement dans toutes les directions, sur le même point ou en tournant le corps, dont la base de sustentation

est alternativement à la pointe de l'un ou l'autre pied, en décrivant une suite de courbes plus ou moins grandes, sphériques, paraboliques, hyperboliques ou elliptiques, et changeant ainsi successivement le centre de gravité du corps. Les extrémités inférieures ne sont pas seules chargées d'exécuter les mouvemens de la danse; les bras y participent aussi beaucoup, soit pour maintenir l'équilibre du corps ou pour aider à décrire certaines figures de la danse. Enfin l'action de presque tous les muscles de la locomotion générale et de la respiration participent à l'exécution de tous les mouvemens de cet exercice; les uns pour exécuter les mouvemens, et les autres pour maintenir l'équilibre du corps ou pour modifier la respiration, afin que, dans tous les mouvemens variés et les attitudes diverses, la ligne de gravité du corps ne sorte pas de sa base de sustentation, condition nécessaire pour prévenir les chutes. Toutes les articulations mobiles, excepté celle de la mâchoire, exécutent tous leurs mouvemens simultanément ou alternativement, vite ou lentement, en partie ou en totalité.

L'action des organes déterminans de la locomotion est soutenue ou excitée par le charme de la musique. La cessation subite de celle-ci suspend tout à coup tous les mouvemens de la danse. Les danseurs, excepté ceux qui font profession de cet exercice, et ceux chez qui il est l'objet de l'éducation physique, agissent en vertu d'une triple jouissance: le plaisir que procure organiquement cet exercice, l'effet de la musique et la jouissance que cause la réunion des deux sexes.

Mouvemens particuliers de la danse. La multitude des espèces de danses et des pas qui servent à les exécuter nous mettent dans l'impossibilité de faire successivement la description de chacun des mouvemens qui le caractérisent. Nous ne pensons pas d'ailleurs qu'ils méritent une attention spéciale de la part du médecin. Nous nous contenterons seulement de parler des deux genres de danse les plus familiers à notre pays, c'est-à-dire la danse ordinaire vulgaire et la walse. La première s'exécute par des mouvemens de plusieurs pas

en avant, puis du retour en arrière; des mouvemens latéraux en avançant également de plusieurs pas du côté droit, puis le retour sur la même ligne, en s'étendant à gauche du point de départ (chasser); d'autres mouvemens allongés en avant jusqu'à la première position de la partie opposée, et exécutant encore là des mouvemens latéraux, puis retournant à la première position, et croisant ainsi sa partie opposée (traverser); des mouvemens qui s'exécutent sur le même point (balancer); enfin d'autres mouvemens qui se font en tournant. Mais l'exécution de tous ces mouvemens varie beaucoup pour la forme des pas : chacun de ces derniers se fait même différemment, suivant le talent, le caprice ou le pouvoir de celui qui l'exécute. Il serait trop long de faire la description physiologique de tous ces pas. Le corps exécute, dans cet exercice, tous les mouvemens ou gestes dont il est capable avec ses jambes, et en conservant toujours la base de sustentation à l'une des extrémités du pied.

Tour à tour les trois genres de leviers sont employés; mais le plus exercé est celui du deuxième genre ou inter-résistant, qui élève les talons pour faire supporter le poids du corps aux extrémités antérieures des pieds, et former ainsi un point élastique qui aide beaucoup dans la succession des sauts. Les extrémités inférieures forment un ressort dont l'impulsion des mouvemens en cadence semble projeter le corps dans toutes les directions. Ainsi l'on conçoit que les muscles des extrémités inférieures sont dans une bien grande action.

La walse, qui est une progression circulaire exécutée par plusieurs mouvemens, en se tenant deux à deux pour former une succession de cercles, en tournant alternativement sur son axe de sustentation, est une réunion concentrée des mouvemens dans la danse ordinaire.

Dispositions du corps avantageuses ou nuisibles à la danse.

Conformations nécessaires ou avantageuses. La direction des pieds en dehors est un avantage reconnu de tous les danseurs. Aussi, quand

on apprend aux jeunes gens à danser, les maîtres s'attachent beaucoup à leur faire acquérir cette conformation : on a été même jusqu'à inventer des instrumens (tourne-hanche) ou boîtes pour forcer la la direction des pieds en dehors. Nous pensons que ce sont des moyens inutiles; car la direction des pieds obliquement en dehors est assez naturelle, et l'exercice seul de la danse suffit pour augmenter encore cette direction par la facilité qu'elle procure pour en exécuter les divers mouvemens.

Les talons doivent être très-peu allongés en bas. L'angle que forme le pied avec le sol dans la sustentation sur la pointe du pied est plus ouvert, ce qui donne plus d'élasticité pour sauter. Le jarret est plus tendu; la jambe mieux placée; la station a plus de grâce, et le corps est moins exposé à la chute en avant.

Le bas de la jambe doit être sec, mince; les tendons bien palpables, et celui d'Achille très-détaché. Les mollets doivent être placés haut, durs, bien développés, et la forme des muscles très-dessinée.

L'homme jarreté convient mieux pour la danse que celui qui est arqué. La première conformation a lieu lorsque les hanches sont étroites et en dedans, les cuisses rapprochées l'une de l'autre, les genoux gros et serrés l'un contre l'autre, les malléoles internes très-saillantes, l'élévation du coude-pied, et le tendon d'Achille mince et éloigné de l'articulation tibio-tarsienne. Cette conformation est ordinairement celle des femmes. L'homme arqué est celui dans lequel on remarque le défaut contraire. Les hanches sont évasées; les cuisses et les genoux sont écartés de manière à former un arc plus ou moins ouvert; il a le pied long et plat, la malléole externe saillante, le tendon d'Achille gros et rapproché de l'articulation. Les cavaliers ont ordinairement cette conformation, laquelle est toujours l'attribut de la force.

Il faut aussi que la poitrine soit très-ample, que la respiration soit libre, et le cœur exempt de palpitations.

Conformations nuisibles ou désavantageuses. D'après ce que nou· venons de dire, il est inutile de les exposer.

Effets généraux de la danse.

Le désir de se divertir, la musique, la sensation agréable que fait naître la réunion des deux sexes, sont autant de causes excitantes du cerveau. Celui-ci transmet, par le moyen de ses agens, son excitation aux muscles, dont l'action se développe, devient énergique; l'individu qui en est l'objet éprouve alors le besoin d'user de l'excès de vie que ses muscles viennent de recevoir; il se meut et s'abandonne aux gestes de la danse. On voit d'abord tous les muscles qui meuvent les extrémités inférieures et supérieures dans une action continuelle. Toutes les articulations des membres inférieurs se ploient, et, par leur redressement subit, le corps se détache du sol et s'élance en l'air à la manière d'un projectile qui a un mouvement communiqué. Or, à l'instant où le corps retombe sur le sol, il éprouve un choc; le mouvement qui lui avait été imprimé se réfléchit sur lui, et produit une commotion dans toutes les masses organisées. Ces deux causes actives stimulent puissamment le cœur, les poumons, le cerveau et tous les organes, et provoquent un état d'excitation très-marqué dans tout le système vivant. La circulation, la respiration et toutes les fonctions de l'économie animale, deviennent plus fréquentes; la chaleur se développe, la peau devient rouge et se couvre de sueur, l'exhalation pulmonaire est augmentée, etc.; toute l'économie enfin éprouve des pertes considérables; de là la soif d'abord, puis la faim.

Influence sur les organes locomoteurs. Cet exercice, souvent répété, tend à développer les organes qui en sont les instrumens. Par conséquent les extrémités inférieures acquièrent plus de force et de souplesse; les muscles des fesses, des cuisses et des jambes se dessinent fortement; les pieds sont constamment tournés en dehors, et

dans la marche, à peine si les talons touchent à terre. Tout le corps prend un maintien agréable et aisé, et se meut avec plus de grâce et de liberté; enfin les danseurs ont ce que l'on appelle vulgairement *une belle tournure*. Malheureusement ces belles qualités du corps n'ont ordinairement lieu qu'aux dépens des facultés intellectuelles; car il est d'observation que les beaux danseurs ont, en général, peu d'esprit, parce que les organes actifs de la danse appellent constamment vers eux, pour tendre à leur perfection, le fluide nerveux ou principe vital. Cet effet bien connu s'observe également dans toutes les professions mécaniques; ceux qui y excellent n'ont ordinairement que l'esprit de leur profession.

Les beaux danseurs sont ordinairement infatués de leur agréable talent et de leurs grâces; ils s'imaginent être des phénix d'amour: aussi le plus grand emploi de leur esprit se borne-t-il à chercher à captiver les belles.

Sur la respiration. Des inspirations amples, fréquentes, et d'une égale durée, sont nécessaires pour vivifier le sang. Or, pendant l'exercice de la danse, quelquefois de grandes inspirations succèdent à des fractions d'inspiration; toujours les mouvemens respiratoires sont plus accélérés, et souvent d'autant plus irréguliers que ceux de la danse sont plus violens, et que les danseurs sont moins habitués à ce genre d'exercice. Ces mouvemens sont loin, comme on le voit, de remplir les conditions favorables d'une bonne respiration. Trop courtes, les inspirations ne donnent pas au sang le temps de pénétrer dans les vésicules pulmonaires et de s'y imprégner d'oxygène. Les artères ne portent partout qu'un sang déjà altéré, peu ou point revivifié, et par conséquent peu propre à entretenir ou à réparer les pertes de notre économie. Heureusement le défaut d'oxygénation du sang tourne à l'avantage des danseurs, qui, autrement, seraient encore plus exposés aux fièvres angéioténiques.

Circulation. On sait combien les contractions musculaires ont le pouvoir d'exciter la circulation. Leur influence est telle sur cette

importante fonction, que, par le moindre exercice, le pouls devient plus fréquent: ses pulsations sont d'autant plus accélérées que l'exercice est plus violent et plus long-temps soutenu. De là les palpitations plus ou moins gênantes qu'éprouvent certaines personnes aussitôt la contre-danse finie. La fréquence du pouls, la rougeur, la chaleur, le gonflement de la peau et l'accablement des forces annoncent une surexcitation manifeste du système sanguin, ou un véritable accès de fièvre angéioténique au troisième période.

Digestion. Nous avons dit que l'exercice de la danse, en produisant une plus grande perte de sucs nutritifs, déterminait la soif d'abord, puis la faim. Mais tant que le corps est en mouvement, que les organes digestifs sont agités, secoués, et que les forces restent accumulées sur les organes locomoteurs, non-seulement on n'éprouve point ces sensations pénibles, la faim surtout, mais encore les fonctions de l'estomac sont suspendues, quelquefois même dérangées. Ce n'est que pendant le repos qui succède à la danse, et quand les forces retournent au centre, qu'on éprouve le besoin de réparer, et que l'estomac est plus propre à exercer ses fonctions.

Nous ne pensons pas qu'il en soit de même de la digestion intestinale ; celle-ci, pour se bien faire, n'a pas besoin d'un si grand concours de forces vitales. On observe même que, chez ceux qui exercent beaucoup, la digestion intestinale est bien plus complète. L'absorption, qui en est une des principales fonctions, est singulièrement augmentée. Est-ce l'effet des secousses qu'occasionne l'excercice, ou des pertes qu'il produit sur notre économie? Il est probable que tous deux concourent à augmenter l'énergie de la force absorbante.

Nutrition. Les principes nutritifs sont constamment appellés vers les parties de notre corps qui exercent le plus pour réparer les pertes que cause l'exercice, et pour être en état d'obéir à cette puissance qui le commande. Le bras droit est ordinairement plus gros et plus fort que le gauche; les extrémités inférieures des danseurs d'habi-

tude sont plus développées que les autres parties du corps; enfin l'homme qui exerce constamment son corps est plus fort et plus vigoureux que celui qui reste dans l'inaction. Ainsi l'exercice de la danse ne peut convenir que pour faciliter et augmenter la nutrition, à moins qu'il ne soit porté à une extrême lassitude; car alors cette fonction serait pervertie comme toutes les autres.

Sécrétions. Les différentes sécrétions soumises à des fonctions particulières de l'économie ne sont que secondairement influencées par l'exercice actif. Mais il n'en est pas de même des exhalations, de l'exhalation cutanée surtout, laquelle augmente aussitôt que le corps se livre à un travail musculaire. L'homme qui danse ne tarde pas à être couvert de sueur ; celle-ci est d'autant plus abondante que l'exercice est plus violent et plus long-temps soutenu, et a lieu dans une atmosphère chaude et humide. On sait que ces transpirations abondantes, continuées long-temps ou souvent répétées, diminuent l'embonpoint du corps, le dessèchent, pour ainsi dire, en lui faisant perdre beaucoup de son poids en très-peu de temps.

Sensations. Il est bien reconnu que, soit effet de la musique, mouvemens de la danse par eux-mêmes, ou circonstance de la réunion des sexes, on éprouve une sensation agréable générale. L'imagination se développe et s'égaie; il se fait une heureuse diversion des idées mélancoliques, Les individus maussades, acariâtres, perdent les vices de l'esprit au bal. L'exercice de la danse développe et excite les passions amoureuses.

De la danse sous le rapport de l'éducation physique.

Quand on ne considère dans la danse que la puérilité et le ridicule des gambades de cet exercice, ou le danger auquel les mœurs sont exposées, on cesse d'être étonné que des hommes recommandables se soient élevés contre son usage. Mais, envisagée sous le

rapport de son influence sur le physique, la danse est un exercice avantageux à la jeunesse, toutes les fois qu'il n'est pris que dans de très-justes mesures.

Chez les jeunes gens chez lesquels se mouvoir est un besoin pour émousser l'excès de vitalité musculaire et leur faire acquérir un plus haut degré de force, la danse convient parfaitement. Elle convient encore pour produire une légère diversion des forces vitales, lesquelles, par l'effet de l'étude, tendent à s'accumuler vers le cerveau aux dépens des autres parties du corps. Beaucoup d'autres exercices sans doute peuvent remplacer la danse dans ces cas-là, par exemple, l'exercice militaire, etc.; mais feraient-ils obtenir ce port agréable et ces manières aisées que donne la danse au corps? et, ce qui est plus essentiel, pourraient-ils remédier aux attitudes vicieuses que le corps des jeunes gens ne prend que trop souvent, corriger même les difformités de certains vices de conformation?

De l'emploi hygiénique de la danse.

Après avoir indiqué les effets de la danse sur notre économie, les changemens qu'elle produit sur les fonctions, nous allons en déduire les préceptes convenables à la conservation de la santé, et indiquer les circonstances où elle peut être avantageuse.

Considérations générales.

La danse, ne convenant point à la digestion stomacale, on ne se livrera à cet exercice que lorsqu'elle sera faite; c'est-à-dire environ deux heures après avoir mangé.

L'intensité, la vitesse, et surtout la durée des mouvemens de la danse, doivent toujours être proportionnées à la force, à la disposition de ceux qui se livrent à cet exercice. Les personnes faibles et peu habituées à exercer leur corps ne doivent pas se fier à la violence de leur contractilité musculaire; car, lorsqu'elles cèdent

trop au besoin de se mouvoir, les forces musculaires et organiques ne pouvant résister à cette impulsion, toutes les fonctions se pervertissent; la circulation surtout, devenant très-active, produit une espèce d'état fébrile contre lequel les forces naturelles ne peuvent quelquefois réagir (*fièvre angéioténique*), ou bien les organes, trop secoués, s'irritent, leurs capillaires s'enflamment, et un véritable état inflammatoire en est le résultat (*phlegmasie particulière*). Il n'en est pas de même pour les individus habitués à un exercice de corps presque journalier; ceux-ci soutiendront plus facilement les exercices violens de la danse, et, en dépensant leurs forces, ils en acquerront de nouvelles.

D'après ce que nous avons dit des effets de la danse sur la respiration et les sécrétions, il est évident que cet exercice doit s'exécuter le jour et en plein air, sur un terrain élevé, sec et éloigné d'amas d'eaux stagnantes, de marécages, et, autant que possible, boisé, afin que celui qui se livre à cette récréation reçoive et l'impression d'un air pur, vivifiant, sans cesse renouvelé autour de son corps, et l'effet bienfaisant de la lumière solaire. Il faut aussi que la sueur qui couvre tout le corps du danseur soit promptement absorbée, évaporée, et que sa peau soit toujours en contact avec un air exempt de principes hétérogènes et de variations de température. C'est assez dire que nous condamnons les danses nocturnes et dans des endroits hermétiquement fermés, où, au lieu de rencontrer ces conditions essentielles pour la santé, le corps se trouve plongé dans une atmosphère non-seulement privée d'oxygène, mais encore altérée par les émanations humides et chaudes de mauvaise nature qui se dégagent de tous les corps. Exténués de fatigue et baignés de sueur, on sort de ces étuves malsaines pour recevoir l'impression de l'air frais de la nuit ou de l'approche de l'aurore, et aller faire du jour la nuit.

Il résulte de l'habitude de danser la nuit, et dans des lieux clos, plusieurs causes morbifiques très-marquées : 1.° en respirant longtemps un air privé d'oxygène et vicié dans une plus ou moins grande

proportion, le sang cesse d'être vivifié, c'est-à-dire d'être débarrass de la surabondance de carbone, de recevoir le principe de la vi pour le porter à toutes les parties du corps, les exciter, et leur fair assimiler les matériaux de la nutrition. De ce dérangement dans les fonctions de la circulation et de la nutrition, et des miasmes laissés ou introduits dans le sang, naissent les causes prédisposantes et efficientes de maladies du plus mauvais caractère, comme les adynamies, les typhus, etc. 2.° En sortant tout couvert de sueur de ces endroits chauds pour entrer dans une atmosphère froide, souvent chargée de brouillards, il en résulte une suppression subite des transpirations pulmonaire et cutanée; de là les affections rhumatismales, les névralgies, et, ce qui est encore pis et plus fréquent, les inflammations de quelques-unes des parties de l'appareil de la respiration.

Mais, outre ces considérations générales, il en est de particulières à l'âge, au sexe, etc.

1.° *A l'égard des âges.*

Dans la jeunesse, où se mouvoir est un besoin, l'exercice de la danse est utile, autant pour satisfaire à ce besoin que pour donner de la mesure et de l'élégance aux mouvemens du corps, maintenir l'équilibre dans la contractilité musculaire, et procurer une douce jouissance propre à entretenir la gaîté naturelle à cet âge.

Chez les adultes, où les forces vitales tendent à se porter vers la poitrine, l'exercice de la danse ne peut que leur être nuisible; il leur faut des moyens de distraction et des exercices d'un autre genre, c'est-à-dire moins fatigans pour le corps et plus propres à soutenir leur intelligence; d'ailleurs cet exercice est trop puéril pour des hommes mûrs, et contraste avec le sérieux que doit comporter leur caractère.

Dans la vieillesse, il ne faut plus parler de danse; l'impossibilité où l'on est de s'acquitter de cet exercice en est une contr'indication

manifeste. Que les vieillards n'espèrent pas en dansant rendre de la souplesse à leurs articulations, de l'énergie à la contraction musculaire, ou seulement entretenir l'une et l'autre, comme l'ont prétendu quelques-uns ; c'est un exercice fatigant, qui ne ferait qu'épuiser ce qui leur reste de forces vitales. Qu'ils se contentent donc du menuet, et mieux encore, qu'ils ne soient que simples spectateurs.

2.° *A l'égard des sexes.*

La danse paraît être l'apanage du sexe féminin ; aussi dans toute réunion de jeunes filles, cet exercice est pour ainsi, dire l'amusement naturel auquel elles se livrent : il correspond parfaitement à leur caractère gai et frivole. Chez les filles condamnées aux travaux agricoles, la danse est utile pour procurer de l'aisance et des grâces à leurs mouvemens, exciter la gaîté, procurer une jouissance qui contre-balance chez elles les momens amers, et entretenir l'équilibre dans la sensibilité morale. Chez celles qu'un autre genre de fortune a exemptées des travaux du corps, celles qui, s'abandonnant à leur faiblesse musculaire, ne prennent que très-peu de mouvement, et chez lesquelles par conséquent la sensibilité est inégalement répartie, la danse leur est particulièrement utile. Cet exercice, pris dans des conditions favorables, remplace mieux que tout autre l'effet du travail corporel, à cause du principe excitant qui s'y rencontre. En leur procurant du plaisir, il dissipera la mélancolie, produira une heureuse diversion de la sensibilité, souvent trop concentrée à l'intérieur, et dissipera même cet excès de sensibilité, source de tant de maux. En accélérant la respiration et la circulation, l'exercice de la danse perfectionnera l'hématose, appellera le sang à la périphérie au bénéfice des régions utérine et abdominale : en accroissant l'activité du système musculaire, il diminuera d'autant l'extrême susceptibilité de l'appareil nerveux.

3.° *A l'égard des tempéramens.*

Lymphatique. L'exercice de la danse convient particulièrement aux lymphatiques. Ces individus, dont les mouvemens sont paresseux, les sensations trop modérées; chez lesquels les chairs sont molles, et dont le tissu cellulaire et les vaisseaux lymphatiques sont gonflés par l'excès de fluide séreux qui les remplissent, ont besoin d'exercices très-actifs. Or, celui de la danse par lui-même, et avec les circonstances qui lui sont favorables, semble être créé pour modifier et corriger les vices du tempérament lymphatique, et prévenir les maladies auxquelles ce tempérament prédispose. Cet exercice nous paraît un des principaux moyens prophylactiques contre les scrofules.

Sanguin. Les individus doués du tempérament sanguin s'accommodent fort bien de la danse, comme de tous les autres divertissemens : cet exercice ne leur est favorable que pour dépenser cet excès d'action vitale dont ils sont pourvus, et faire acquérir de la mesure et de l'élégance à leur corps.

Nerveux. Le tempérament nerveux réclame aussi l'emploi de la danse, afin de rétablir l'équilibre des forces dans toutes les parties du corps, et de diminuer leur tendance vers le cerveau, etc.

Musculaire. Le musculaire, qui est ordinairement celui des gens de peine et de fatigue, exige plutôt, chez ceux qui en sont doués, du repos qu'un exercice fatigant, à moins que leur corps n'ait été long-temps dans une même position.

Bilieux. Le tempérament bilieux ne peut sympathiser avec l'amusement de la danse; les individus qui ont les attributs qui caractérisent ce tempérament regardent comme au-dessous d'eux ces gestes frivoles, qui ne peuvent leur être utiles pas plus physiquement que moralement.

Mélancolique. La danse est aussi un amusement trop frivole pour

les hommes doués essentiellement du tempérament mélancolique. Quand ce tempérament est accidentel, et qu'il se trouve chez de jeunes gens, l'exercice de la danse peut alors convenir en dissipant les stases humorales, ou plutôt les causes qui leur donnent lieu. On peut l'employer avantageusement pour prévenir la nostalgie, et guérir cette espèce de mélancolie que cause le repos ou un exercice monotone qui succède à un travail actif.

4.° A l'égard des prfessions.

Ceux dont le travail journalier s'exécute étant assis, comme les tailleurs d'habits, les cordonniers, etc., qui exercent très-peu les extrémités inférieures et le corps, ont besoin dans les momens de loisir, d'un exercice plus ou moins actif des parties qui restent dans l'inaction, afin de ramener l'équilibre dans les forces vitales, de diminuer le trop grand embonpoint, et de produire une diversion avantageuse de la sensibilité. Or, l'exercice de la danse peut remplir parfaitement ces indications. Il est inutile, si ce n'est pour le moral, à ceux qui, par leur profession, exercent toutes les parties du corps.

La danse peut être utile pour prévenir la nostalgie chez les militaires. Le capitaine Cook et d'autres navigateurs ont fait pratiquer cet exercice avec beaucoup d'avantages à leurs marins, dans des voyages de long cours. D'ailleurs la variété de l'exercice délasse ; et celui de la danse ne peut être que favorable à l'entretien de la santé de tous ceux dont les travaux, d'ailleurs très-actifs, offrent peu de variété.

Mais c'est particulièrement aux femmes, ou plutôt aux filles, condamnées par leur travail à être constamment assises, que l'exercice de la danse convient pour rompre cette inaction du corps si préjudiciable à leur santé, entretenir, rétablir la sensibilité des organes gastriques et utérins, dont les fonctions ne sont souvent dérangées que par le défaut d'exercices corporels.

En ramenant à son type naturel la sensibilité des organes de la génération, la danse peut convenir à beaucoup de jeunes mariés pour exciter la fécondité. Cependant les femmes doivent s'abstenir de cet exercice pendant la menstruation, et surtout durant la gestation, et lorsqu'elles allaitent.

De l'emploi thérapeutique de la danse.

D'après ce que nous avons dit des effets de la danse, on comprend facilement que cet exercice peut être avantageux ou nuisible dans beaucoup de maladies. En effet, ce moyen gymnastique, exécuté à l'aide de la musique, produit une double action sur ceux qui s'y livrent : l'effet seul de la musique fait éprouver une sensation agréable, un bien-être général qui ne peut provenir que d'une action fortifiante nerveuse. Par l'exercice actif, presque toutes les masses musculaires sont dans une action continuelle ou fréquemment répétée : de là l'excitation des vaisseaux, des nerfs, qui transmettent leur action au cœur, au cerveau, et dont la réaction est un stimulus de toutes les parties vivantes, marqué par l'accélération de la respiration, la fréquence et la force du pouls, la rougeur de la peau et l'abondante exhalation cutanée. De plus, l'on sait que les secousses mécaniques auxquelles donnent lieu les sauts retentissent dans la masse des organes, qu'elles déterminent un resserrement intestin des fibres qui les constituent : ce qui fortifie leur complexion et ajoute à leur énergie. Ainsi l'effet immédiat de la danse est excitant, stimulant, et son effet secondaire est fortifiant, tonique. Ces effets doivent alors servir de règle au médecin dans l'emploi de la danse, comme moyen curatif. Ainsi l'exercice de la danse, agissant sur notre économie à la manière des excitans et des toniques, doit être rangé dans la même catégorie que ces médicamens; et comme il excite encore la diaphorèse, on pourra aussi l'employer au moins comme adjuvant des sudorifiques.

Dans les maladies scrofuleuses, où tous les appareils organiques

sont frappés d'atonie, et où toutes les fonctions s'exécutent d'une manière lente et irrégulière, l'exercice de la danse doit être considéré comme un des premiers moyens curatifs à employer; mais, pour en assurer le succès, ce moyen gymnastique devra être souvent répété et continué jusqu'à la fin de la guérison.

La chlorose, l'aménorrhée et tous les dérangemens dans les fonctions de l'utérus dépendans de sa faiblesse réclament aussi impérieusement l'emploi de la danse. Ces maladies, où tout l'appareil utérin est dans un état complet d'inertie, ont le plus pressant besoin d'excitations énergiques à double action, telle que la danse.

Les infiltrations cellulaires, cette espèce d'embonpoint qui n'est que bouffissure, l'anasarque commençante, due seulement au relâchement de toutes les parties vivantes, demandent aussi l'emploi d'une excitation mécanique qui stimule tous les systèmes organiques, la circulation, la respiration; qui ranime l'activité des vaisseaux absorbans, et fasse rentrer dans le torrent circulatoire les fluides stagnant dans le tissu cellulaire, pour être ensuite évacués au-dehors par les abondantes exhalations pulmonaire et cutanée.

La mélancolie, l'hypochondrie sont aussi des maladies pour lesquelles l'exercice de la danse est un puissant remède. Tout le monde sait que les moyens de combattre ces vésanies sont d'autant plus efficaces qu'ils agissent et sur le moral et sur le physique. Or il est de fait que l'exercice de la danse, en changeant l'ordre des idées d'une manière favorable, et en produisant un ébranlement dans les organes pour en ranimer l'action, l'éparpiller même, quand elle est trop concentrée, produit instantanément ce double effet.

Le somnambulisme, l'incube ou cauchemar, sont des affections qui demandent aussi l'exercice de la danse, lorsqu'elles ont lieu chez des sujets pléthoriques qui exercent peu. Ces vésanies sont, le plus souvent, dues à des engorgemens internes, à des stases humorales, qu'un exercice actif peut dissiper mieux que tous les médicamens fondans et toniques.

C'est par le même moyen qu'on peut combattre avantageusement

les névralgies, les rhumatismes chroniques, les affections goutteuses, toutes maladies dont les causes prochaines sont des exhalations supprimées, etc., etc.

Les affections spasmodiques, qui tourmentent si cruellement tant de femmes, et qui dépendent de la prédominance du système nerveux sur le musculaire, trouvent aussi dans l'exercice de la danse un remède aussi sûr qu'agréable. Ces maladies nerveuses contre lesquelles on emploie tour à tour, et rarement avec succès, les anti-spasmodiques, les émolliens, les toniques, etc., n'ont, le plus souvent, besoin que d'un exercice actif souvent répété pour fortifier la constitution physique et diminuer cette grande susceptibilité nerveuse. En vain, pour obtenir ces bons effets, conseillera-t-on l'exercice, les travaux de tous genres: les forces s'y refusent; elles semblent, au contraire, se ranimer au son de la musique et à l'aspect d'un exercice qui flatte en même temps leur imagination.

Lorsque les fonctions digestives languissent sans qu'il y ait d'autres causes qu'un état d'inertie des organes digestifs, les apepsies, dyspepsies, etc., qu'un défaut d'exercice corporel, l'abus d'alimens trop succulens, occasionnent, on peut aussi recourir avantageusement à l'exercice de la danse pour rétablir le ton de l'estomac.

C'est aussi un remède efficace dans la polysarcie, s'il est souvent répété et long-temps continué. On l'a vu guérir certaines migraines et douleurs de tête habituelles chez des sujets lymphatiques.

Les fièvres quartes rebelles sur leur déclin, et quand les accès ne tiennent plus qu'à l'habitude morbifique, cèdent à l'exercice de la danse, pris au commencement de l'accès. La vive excitation et l'abondante diaphorèse qui en résultent déroutent l'accès, et souvent même, par suite de ce premier dérangement, il ne revient plus.

Enfin l'exercice de la danse convient dans toutes les maladies où il faut exciter, stimuler, fortifier, provoquer la transpiration; dans beaucoup de cas où il faut joindre une distraction agréable à un exercice salutaire.

Mais, d'après ce que nous venons de dire des effets immédiats et

consécutifs de la danse, on voit que cet exercice doit être nuisible dans les maladies essentiellement opposées à celles que nous venons d'indiquer, comme dans toutes les affections inflammatoires, les engorgemens avancés des organes, la phthisie, etc.; et qu'il doit être interdit aux personnes affectées d'anévrismes, sujettes aux hémorrhagies, etc.

Maladies auxquelles s'exposent les danseurs.

Nous les avons déjà indiquées à l'article *emploi hygiénique*. Nous nous contenterons de signaler ici les accidens que cet exercice peut causer.

Par les efforts que font les danseurs pour exécuter certains pas, ils s'exposent aux hernies, aux entorses, aux anévrismes, à la rupture des veines, de la rotule, des tendons des jambes; aux luxations, à la déchirure des aponévroses, des fibres musculaires, aux altérations de tissu du foie, etc.

Tous ces accidens ont des méthodes bien connues de traitement: nous pensons qu'il serait ici superflu de les indiquer. Nous recommanderons seulement le procédé de M. le docteur *Sédillot* dans le traitement des ruptures tendineuses : il consiste à serrer fortement la jambe au moyen d'une bande roulée, et au bout de quelques jours les individus peuvent marcher, courir même.

HIPPOCRATIS APHORISMI

(*edente* Bosquillon).

I.

Somnus, vigilia utraque modùm excedentia, malum. *Sect.* 2, *aph.* 3.

II.

Quovis in corporis motu, simul ac fatigari cœperit, quies confestim lassitudinis cst remedium. *Ibid. aph.* 48.

III.

Qui solitos labores ferre assueverunt, quamvis invalidi sint, aut etiam senes, eos faciliùs ferunt quàm non assueti, quamvis robusti et juvenes. *Ibid.*, *aph.* 49.

IV.

Confestim et repentè,.... vel calefacere vel refrigerare, periculosum.... *Ibid.*, *aph.* 51.

V.

Frigida, veluti nix, vel glacies, pectori sunt adversa : tusses movent; sanguinis eruptiones, et distillationes efficiunt. *Sect.* 5, *aph.* 24.

VI.

Ex sudore horror minimè bonus. *Sect.* 5, *aph.* 4.